

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんばく質 (g)	
				1群 卵、大豆 肉、魚	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類、砂糖 いも類	6群 油脂 油類	塩分 (g)	
9 (火)	ごはん	みそしる チキンチキンごぼう	はし	とうふ みそ とりにくてんぷんつき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	あぶら	610 22.6 1.9	さかな さかな
10 (水)	しょうパン チョコレート クリーム	スパゲッティミートソース ほうれんそうのソテー	はし	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	パン スパゲッティ	チョコレートクリーム あぶら	699 27.9 2.6	えんぷんひかえめ
11 (木)	ゆかりごはん	ポトフ オムレツ オレンジ	はし	ぶたにく ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ゆかり	たまねぎ キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも		553 24.2 1.9	にゅうせいひん
12 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろに いわしのおかか はるきゃべつのごまいため	はし	あつあげ とりにく いわしのおかか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ きゃべつ	こめ さとう じゃがいも ごま	あぶら ごま	592 23.0 1.6	くだもの
15 (月)	ごはん	まあほうとうふ もやしのしおいため	はし	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが だけのこ にんにく しいたけ もやし	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	572 23.6 1.4	にゅうせいひん
16 (火)	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが パイン みかん もも	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールウ	642 18.6 2.1	たまご
17 (水)	しょうパン いちごジャム	さんさいうどん やさいチップス	はし	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	さんさい なめこ えだまめ れんこん	パン ジャム うどん じゃがいも	あぶら	596 21.6 2.1	かいそう
18 (木)	ごはん	おやこどんぶり きゅうりとわかめのあますに	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん	ごま	536 21.7 1.4	くだもの
19 (金)	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ	はし	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えだまめ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	557 24.0 1.5	やさい
22 (月)	ごはん	けんちんじる ちくわのカレーあげ ひじきのいりに	はし	とうふ とりにく ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん はくさい しいたけ れんこん	こめ こんにやく さといも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	559 20.5 2.2	かいそう
23 (火)	ごはん	ピビンパのぐ ちゅうかスープ	はし	とりにく とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ にら	たけのこ にんにく きくらげ もやし さんさい コーン しょうが	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	537 21.3 1.8	くだもの
24 (水)	こくとうパン	クリームシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン こむぎこ ジャム こくとう じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	696 23.3 3.6	えんぷんひかえめ
25 (木)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ ヨーグルト	はし スプーン	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	だいこん きゃべつ もやし はくさいづけ はくさいキムチ	こめ あぶら	545	24.1 2.4	やさい
26 (金)	とりごもく ごはん	とうふじる・みかんゼリー しろみさかなフライ スナッフえんどうのソテー	はし スプーン	あぶらあげ とうふ とりにく ベーコン かまぼこ しろみさかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん スナッフえんどう ねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう コーン ゼリー	こめ あぶら	611	25.1 2.1	いも
30 (火)	むぎごはん	ハヤシライス コーンソテー	はし スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん キャベツ えだまめ コーン	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ じゃがいも むぎ	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	590 20.4 2.4	まめ

あわが!

給食エプロンや帽子の汚れや破れなどの点検をお願いします。



*年乳は毎日つきます。

*1年生の給食は16日(火)から開始です。

*生産の都合により食材が入らないことがあります。